

Lady's Life Show

女性生活秀

美容·瘦身卷

天舒 丹枫 歌华 编著

百花竞秀，
令人心旷神怡；
然而，
再秀丽的鲜花，
也难以比拟女性的
幽香一缕



黑龙江人民出版社

女性生活秀

Female Life Show

美容·瘦身卷

天舒 丹枫 歌华 编著



黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性生活秀/天舒 丹枫 歌华编著. —哈尔滨·黑龙江
人民出版社, 2004.5

ISBN 7 - 207 - 06239 - 7

I . 女… II . ①天…②丹…③歌… III . 女性 - 修养
IV . B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 037400 号

责任编辑:刘丽奇

装帧设计:刘 俊

女 性 生 活 秀

天舒 丹枫 歌华 编著

出 版 者 黑龙江人民出版社出版

通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼

邮 编 150008

网 址 www.longpress.com E-mail hljmcbs@yeah.net

印 刷 北京市昌平百善印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 19

字 数 380 千字

印 数 1 - 10000

版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7 - 207 - 06239 - 7/G · 1453

定 价 46.00 元(全二册)

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)

foreword

前言



山青水秀，令人心旷神怡；然而，再秀美的山水，也难以比拟女性的绰约风姿。

百花竞秀，令人陶醉不已；然而，再秀丽的花草，也难以胜出女性的幽香一缕。

自开辟鸿蒙以来，女性便以其花之魂，月之貌，兰之质，蕙之气，展示着自己，装扮着这个世界。

因为有了女性，人类便有色有香，人生便有滋有味。岁月因女人而芳菲浪漫，山河因女人而熠熠生辉，历史更因女人而数尽风流。

女性之秀，自古以来，便成为历代文人骚客的一种难以排解的情愫，并化作暗香在他们的笔下涌动。

先秦时期的楚国才子宋玉，曾这样描述邻家的一位女孩：



“东家之子，增一分则太长，减一分则太短，著粉则太白，施朱则太赤，眉如翠羽，肌如白雪，腰如束素，齿如含贝。”

这位高矮合度、体态婀娜、冰清玉洁、眉黛清秀的美女，即使放到今天也不输现代美女半分，也会让无数风流才子为其折腰。

以“七步之才”著称的曹植曹子建，更在《洛神赋》中，用生花的妙笔塑造了一位至今仍会令人心驰神往、美艳绝伦的洛水神女：

“秣纤得衷，修短合度。肩若削成，腰如约素，延颈秀项，皓质呈露。芳泽无加，铅华弗御。云髻峨峨，修眉联娟。丹唇外朗，皓齿内鲜。明眸善睐，靥辅承权。瑰姿艳逸，仪静体娴。柔情绰态，媚于语言，奇服旷世，骨像应图。披罗衣之璀璨兮，珥瑶碧之华琚。戴金翠之首饰，缀明珠以耀躯。践远游之文履，曳雾绡之轻裾。”

这恐怕是中国古典文学作品中塑造得最“完美”的美女“秀”了——

有容貌：如乌云般的黑发，如美玉般的颈项；丹唇与皓齿红白分明，蛾眉与明眸交相辉映；

有身材：不胖不瘦，不高不低，伶肩细腰，风流标致；



有气质：娴逸飘洒，仪态万千，柔情似水，绰约迷人；

有服饰：罗衣璀璨，轻裾如雾；耳环如瑶似碧，首饰点金饰翠，衣服上还镶嵌着灿烂的珍珠。

据说，西施的容貌身姿，令欢翔之鱼沉潜水底；昭君的万千情态，令高飞之雁惊落青峰。

当诗仙李太白酣醉朦胧中看到贵妃杨玉环时，千古绝唱脱口而出：“云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓。若非金玉山头现，会向瑶台月下逢。”诗中的美人杨玉环便艳若昆仑山上的仙子，美似月宫瑶台的嫦娥。

千年注事，俱注矣。今天，当我们徜徉于流光溢彩、秀飘四逸的女性长轴画卷中时，我们会发现：不论是古代的姝美，还是现代的丽人，无论是东方的佳人，还是西方的美女，她们都有着如花似玉的容颜，她们都有着修长俊俏的身材，她们都有着如兰似蕙的高雅气质，她们都有着云蒸霞蔚的迷人服饰。她们正是凭藉容貌、身材、气质、服饰，在历史的长河中，一代又一代地“秀”出醉人的神韵和非凡的魅力。

21 世纪的到来，让现代女性如红日初升时的天际彩云，在这个更加自由、更具个性、更显活力的

contents



目 录

女性美容篇

一、爱美——女人的天性

- 1. 女性美：上帝偏心的恩赐 /4
- 2. 女性美：千古不衰的传说 /6
- 3. 追求美：女人不停的脚步 /9



二、爱美从关爱肌肤开始

- 1. 肌肤是女性健康的“晴雨表” /12
- 2. 护肤，请先了解皮肤的构造 /14
- 3. 美的肌肤胜过华贵的时装 /17
- 4. 掌握诀窍：俏丽容颜不是梦 /20





三、千姿百态的女性美容法

1. 吃出美丽——饮食美容法 /29
2. 躺出美丽——睡眠美容法 /38
3. 笑出美丽——情绪美容法 /43
4. 护出美丽——呵护美容法 /48
5. 变出美丽——改变不良习惯 /52
6. 奇方妙法——自然美容法 /56
7. 保皮肤弹性, 预防面部皱纹 /60
8. 内养外治, 向青春痘说再见 /64
9. 千方百计, 治疗讨厌的褐斑 /68
10. 色素过深的肌肤如何改良 /73
11. 改善皮肤弹性, 防止皮肤松弛 /79
12. 肤质厚硬的肌肤应如何护理 /83



四、女性使面部俏丽的各种技巧

1. 怎样让心灵之窗更加明亮 /89



contents

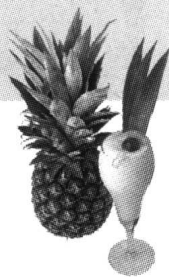


- 2. 如何使你拥有动人的双唇 /94
- 3. 凸起的美丽——鼻的美化 /98
- 4. 精彩闪现——拥有白牙玉齿 /102
- 5. 防脱眉，使你眉如远山秀 /107
- 6. 不容忽视的女性颈部健美 /112

五、女性化妆的诀窍

- 1. 了解一点化妆的基本常识 /117
- 2. 掩盖面部瑕疵的化妆技巧 /120
- 3. 不同脸型的不同化妆方法 /123
- 4. 不同年龄的女性应如何化妆 /129
- 5. 女性在不同场合如何化妆 /132
- 6. 怎样通过化妆体现你的个性 /135
- 7. 巧用眉笔：眼部的化妆技巧 /138
- 8. 描画得当：唇部的化妆技巧 /144
- 9. 自然真切：抹腮红的要领 /149
- 10. 改变观念，走出化妆的误区 /151





女性瘦身篇

一、女性瘦身不是梦

- 1. 什么样的“身材”才算美 /156
- 2. 什么样的“曲线”才动人 /160
- 3. 别让身材之美迷失在肥胖中 /165

二、动起来：让你“瘦得美”

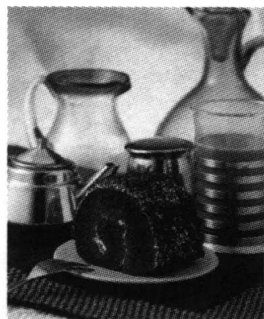
- 1. 瘦身：你准备好了吗 /174
- 2. 各种行之有效的瘦身法 /179
- 3. 运动才能使女性“瘦得美” /185
- 4. 简便易行的 5 分钟瘦身操 /190
- 5. 能使女性局部瘦身的运动操 /200

三、吃出苗条的身材

- 1. 营养均衡：女性瘦身的关键 /208



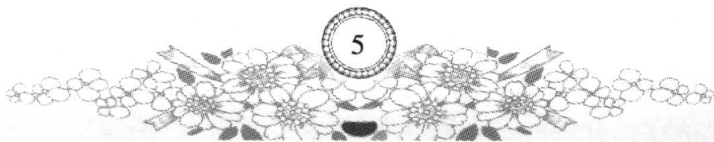
contents

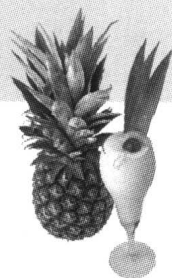


2. 女性苗条之美是吃出来的 /211
3. 培养你的良好的饮食习惯 /215
4. 科学节食：吃出苗条的秘诀 /221
5. 提高瘦身效果的米饭的吃法 /229
6. 提高瘦身效果的面包的吃法 /231
7. 有利瘦身的面类食品的吃法 /233
8. 有利瘦身的肉类食品的吃法 /235
9. 高效瘦身的鱼类食品的吃法 /237
10. 有效瘦身的蔬菜食品的吃法 /239
11. 降低油炸类食品热量的吃法 /241
12. 有利于女性瘦身的各类食物 /243

四、超级美女的瘦身奥秘

1. 阿普里尔·莫尔的健身运动 /261
2. 克劳馥对运动瘦身的建议 /263
3. 戴安娜王妃推崇的美胸操 /266
4. 名模辛迪编创的美腿操 /267
5. 黛米·摩尔的“快捷减肥汤” /269



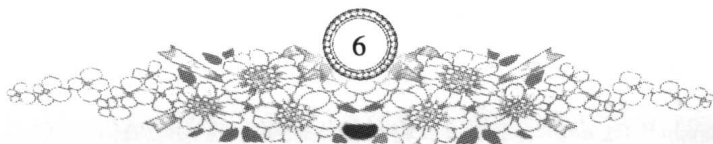


6. 索菲亚·罗兰的饮食方法 /271



五、莫入瘦身误区

- 1. 科学瘦身，慎防跌进误区 /276
- 2. 若干错误的瘦身观念与行为 /279
- 3. 切莫滥用各种药物减肥 /287



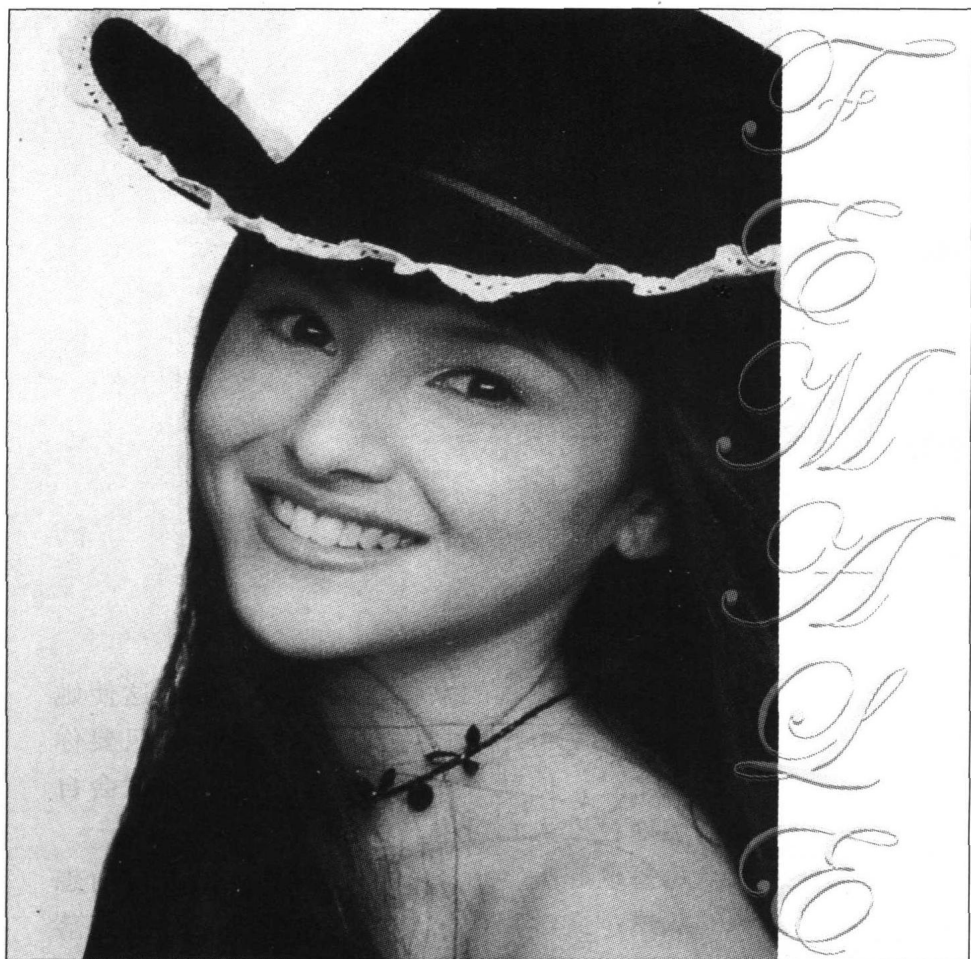


美丽的容颜是上天赐予女人的最佳礼物。一个拥有美貌的女人是一道风景，令人赏心悦目、流连忘返。你想成为魅力四射的美丽女人吗？那么请跟我一起走进美的世界。



爱美是女人的天性，拥有一副健美的身材和美丽的面容几乎是每个女人的梦想与追求。但是，天生丽质、国色天香的女人毕竟太少太少，于是，通过美容为自己增姿添色便成为绝大多数女人锲而不舍的追求。

提起美容，人们总是很自然地想到市场上琳琅满目、品牌众多的化妆品，想到价格昂贵的美容院。其实，美容的概念是很广泛的，它蕴含于我们日常生活中的方方面面。美的真谛是顺乎自然、效法自然，最终达于自然。爱美的女性朋友们，美不等于刻意的雕琢，不等于昂贵，不等于要付出痛苦的代价。美是自然的，在我们的饮食中，在我们的睡眠中，在我们生活、工作的每时每刻，都可以追求美、享受美。



壹

一、爱美——女人的天性

人最重要的是健康，最向往和欣赏的是美。
爱美是人之天性。契诃夫说：“人的一切都应该
是美丽的：面貌、衣裳、心灵、思想。”





女性美：上帝偏心的恩赐



一个拥有美貌的女性是非常幸运的，这使她比普通女性生得出众，因而也富有魅力。只要你有动人之处，你就会有吸引人的魅力，你就会自然而然地在别人心目中升华。

每每谈起美，形象思维者们总是插上自由想像的双翅：文学家们把她喻为闭月羞花、沉鱼落雁、晨风春雨、娇莺嫩柳；艺术家们把她喻为温色暖调、曲线柔和、轻歌曼舞、雅乐华章；还有其他更多的人，则把她喻为最纯洁的“水”。水——那一汪汪清粼粼的水，是那么地明净透澈，可亲可爱，多少人为她发出了由衷的感叹；多少人对她表示了惊喜的礼赞。著名学者朱自清在



《女人》一文中对女性美作了绝妙的描绘：“我以为艺术的女人第一是有她的温柔的空气；使人如听着箫管的悠扬，如嗅着玫瑰的芬芳，如躺在天鹅绒的厚毯上。她是如水的密，如烟的轻，笼罩着我们。我们怎能不欢喜赞叹呢？……”由此可见，女性品格的这种温柔美，是多么地令人陶醉，多么地令人神往！

美丽的女人是一道风景，令人赏心悦目，流连忘返。

女性正是凭借自己的千种风情和万种妖娆，才给异性们开辟了一个温馨的世界，达到了爱情与生活的美满和谐；也正是这种千种风情和万种妖娆，才又给异性们创造了一个可以感受其内在的审美对象，从而在同阳刚之美的对立统一中，对照到了自身存在的价值，获得了理想美感境界的自由伸展和全面升华。

